

令和7(2025)年7月18日

保護者等 様

栃木県立南那須特別支援学校長

夏季休業中の過ごし方について(お願い)

盛夏の候、保護者等の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、7月19日から土日を含めて44日間の夏季休業が始まります。この期間は、様々な自然体験や生活体験をとおして豊かな心を育成する良い機会です。

つきましては、夏季休業を規則正しく、健全かつ有意義に過ごせるよう、下記の事項について、御家庭においても御指導いただきたくお願い申し上げます。

記

1 規則正しい生活について

- ・早寝、早起きをする。
- ・三食バランス良く食べる。
- ・ゲームやテレビ、スマートフォン、タブレット等は時間を決めて使用する。

※御家庭内でルールを設定し、御対応ください。

- ・自分に合った生活目標を考え、実行する。

不規則な生活は、心身の健康に悪影響を及ぼします。お子さんは、授業の中で一日の日課を立てて夏休みに臨みます。保護者等の皆様もぜひ御協力ください。

2 健康な生活について

- ・冷たいものや甘いものなどを飲み過ぎたり、偏った食べ方をしたりしないようにする。
- ・ラジオ体操や散歩、筋力トレーニングなど、適度な運動をする。
- ・水分、塩分をこまめにとり、熱中症にならないよう気を付ける。
- ・飲酒、喫煙、窃盗、暴力行為、薬物乱用など、法令に触れる問題行動は絶対にしない。

第1学期に行った各種健康診断の結果、治療等が必要な場合は、夏休みを活用して通院しましょう。

3 安全な生活について

(1)外出するとき

- ・手洗いやうがい、必要に応じてマスクを着用するなど感染症等対策を行う。
- ・行き先や目的、家に帰る時刻(午後5時を目安に)など、家庭で話し合ってルールを決め、守る。
- ・ゲームセンターなどには、必ず大人と一緒に行く。
- ・お金の貸し借りはしない。
- ・電車や商業施設など、公共施設を利用する際のマナーやルールを守る。
- ・人の迷惑になるようなことはしない。



(2) 交通安全について

- ・道路は右側を歩き、車道に飛び出さない。信号のある道路ではきちんと信号を守る。
- ・2022年7月に栃木県自転車条例が施行。
(自転車保険加入義務化、ヘルメット着用努力義務化、自転車の点検整備)

(3) 不審者や事件、事故について

- ・人通りの少ないところに行かない。知らない人について行かない。
- ・防犯ブザーを持ち歩く。

(4) 火の事故

- ・花火は大人と一緒にする。火遊びは絶対にしない。

(5) 水の事故

- ・川や海などの水の事故に気を付け、必ず大人と一緒に行く。増水した川や用水路、溜め池に近付かない。
- ・救命胴衣(ライフジャケット)を着用する。

(6) 天候の急変について

- ・台風が近付いていたら外出しない。雷や竜巻・突風などの、天候の急変時には、安全な場所に避難する。また、むやみに出歩かない。

これまでには予測のつかなかったような事件や事故に、お子さんが巻き込まれるケースが全国的に頻繁に起こっています。自らの不注意等でそうした被害に遭わないよう、細心の注意を払って生活するようにしてください。

4 その他

(1) 手伝いについて

- ・家族の一人として、できる仕事を決めて続ける。
(そうじ、食事の準備や片付け、花の水やりなど)

※何らかの役割を与えて、定期的に行うことが勤労意欲を高めるきっかけになります。



(2) 学習について

- ・宿題は余裕をもって、計画的に取り組む。
- ・第1学期の振り返りをもとに、目標を決め、できることを増やす。

(3) スマホ等に関するトラブルについて

- ・SNS等に個人情報を掲載しない。
- ・出会い系サイト、アプリにアクセスしない。SNS等を通じて知り合った人と絶対に会わない。

中・高等部生は、友達同士で遊ぶ機会もあるかもしれませんが、集団心理による問題行動やいじめ、性の逸脱行為などを未然に防ぐためにも一定の指導管理や言葉掛けを必ず行ってください。また一方で、家庭における様々な機会を通して、自分の将来や社会に対する関心を高めるとともに、主体的に進路を選択、決定できる態度を育成するよう心掛けてください。

●夏季休業中、児童生徒に事故等が生じた際には、以下のとおり御連絡をお願いします。
◎平日の場合(8:30~17:00)は、学校への連絡をお願いします。(担任、副担任、学部主事)
栃木県立南那須特別支援学校 TEL 0287-88-7571/FAX 0287-88-9867
◎土、日曜日、祝祭日及び早朝夜間の場合(連絡先は、教頭へ一本化)
教頭:佐藤 悦子.....070-1355-1726
※無断外出・行方不明等で、緊急を要する事態の場合は、最寄りの警察署へも連絡してください。
※8月12日~14日は学校閉庁日となり、休日扱いとなります。